

Отдел образования Администрации Тальменского района Алтайского края
Муниципальное
казённое общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края



Утверждаю»
Директор школы
Леоненко Н.И.
Приказ № 133 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Футбол для всех»
(направление: спортивно-оздоровительное)**

**Уровень образования: основное общее образование
Для обучающихся: 1-4 классов**

Срок реализации: 1 учебный год для каждого класса

Составитель:
Журавлев В.Ю.,
учитель физкультуры

1. Пояснительная записка.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенная для организации занятий в спортивной секции по обучению игры и совершенствованию навыков игры в футбол для юношей. Имеет физкультурно - спортивную *направленность*. Образовательная программа составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам №196 от 09.11.2018г., с учетом Постановления Главного гос.санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении сан.эпид. правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Сан.эпид. требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции».

Адресат программы: рабочая программа «Футбол» разработана для учащихся- юношей (девушек) МКОУ «Озерская СОШ», физкультурно-спортивной направленности, для учащихся 1-4 классов. Направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. К освоению программы допускаются дети без предъявления требований к уровню образования, физическим способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям футболом. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Объем и сроки освоения программы: срок реализации программы 1 учебный год (9 календарных месяцев), по 1 часу, 3 раза в неделю, на 34 рабочих недель (включая осенние и весенние каникулы). Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в соревнованиях. Минимальная наполняемость группы – 12 чел. Максимальная – 30 чел. При организации в МКОУ «Озерская СОШ» образовательной деятельности в форме электронного и дистанционного обучения, занятия в системе дополнительного образования продолжаются с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в полном объеме. В соответствии с техническими возможностями, возможно использование различных электронных ресурсов, доступных для учащихся (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, видео-объяснения, скайп-общение, по электронной почте, электронные пособия). Максимально используется технология проектной деятельности, виртуальные экскурсии. При осуществлении форм электронного образования и дистанционных технологий, время занятия ограничивается 30 мин.

Актуальность: в настоящее время футбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Кроме того, спортивные игры, в том числе футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В Футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Данная программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Внеклассная работа. Спортивные секции. Футбол (авторы программы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2008г.), а также ФС спортивной подготовки по виду спорта футбол, Программы по футболу для спортивных школ (авт. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г.). Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие футболистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объема двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. Образовательный

процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, игровую подготовку. Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера–преподавателя.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для футбола и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление юных спортсменов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки футболистов.

Цель программы – физическое образование и воспитание детей, посредством организации занятий игры в футбол.

Основные задачами программы:

- совершенствование навыков спортивной игры «Футбол»;
- укрепление интереса к систематическим занятиям спортивными играми;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- воспитание коллективизма и спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики игры, развитие тактического мышления и приобретение практических навыков участия в спортивных соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к футболу детей;
- пополнение «Школьного ученического портфолио» спортивными достижениями.

Задача профилактики правонарушений среди несовершеннолетних и задача внеурочной занятости подростков, особенно из категории «группы риска», профилактика табакокурения и алкоголизма призвана решать данная программа в том числе.

Планируемые результаты.

Результатом освоения программы будет являться приобретение учащимися следующих основных знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники передвижения по футбольному полю, технико-тактических действий при игре в футбол;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств(дисциплинированности,ответственности,трудолюбия,коллективизма,взаимопомощи)
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях футболом.

После прохождения учебного материала учащийся будет **знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по футболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно принимать и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой ногой;
- вести мяч правой и левой ногой;
- выполнять штрафные пенальти мячом с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы футбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами футбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Формы подведения итогов реализации программы отражаются в личном ученическом портфолио учащихся по направлению «Дополнительное образование» через:

1. Участие в спортивных соревнованиях на школьном уровне (спартакиада школы).
2. Участие в окружных, районных, зональных, краевых соревнованиях по футболу.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ:

Воспитательный результат:

Выйти в финал районной спартакиады.

- Участие и призы в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах
- Увеличение количества разрядников.

Воспитательный эффект:

- Приобретение знаний, умений и навыков, которые необходимы для совершенствования спортивных умений игры в футбол.
- Развитие таких качеств, как настойчивость, коллективизм, сотрудничество, взаимовыручка, терпение.
- Обогащение собственного досуга спортивными играми.

Тематическое планирование

Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Инструктаж по ТБ. Выявление уровня подготовки детей. Вводное занятие.	1	
Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока.	1	
Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока.	1	
Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока.	1	Контрольный тест.
Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Контрольный тест.
Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Дружеский матч.	1	
ОРУ. Челночный бег, отработка упражнения «квадрат». Змейка.	1	
ОРУ. Челночный бег, отработка упражнения «квадрат». Змейка.	1	
ОРУ. Челночный бег, отработка упражнения «квадрат». Змейка..	1	Контрольный тест.
ОРУ. Бег, прыжки, отработка упражнения «контроль мяча».	1	
ОРУ. Бег, прыжки, отработка упражнения «контроль мяча».	1	
ОРУ. Бег, прыжки, отработка упражнения «контроль мяча».	1	Контрольный тест.
ОРУ. Челночный бег, удары по воротам, футбол. Чеканка мяча	1	
ОРУ. Челночный бег, удары по воротам, футбол. Чеканка мяча	1	
ОРУ. Челночный бег, удары по воротам, футбол. Чеканка мяча	1	Контрольный тест.

ОРУ. Удар внутренней стороной стопы.	1	
ОРУ. Удар внутренней стороной стопы.	1	
ОРУ. Удар внутренней стороной стопы.	1	Контрольный тест.
ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Контрольный тест.
ОРУ. Ведение мяча. Тренировочная игра.	1	
ОРУ. Ведение мяча. Тренировочная игра.	1	
ОРУ. Ведение мяча. Тренировочная игра.	1	Контрольный тест.
ОРУ. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	
ОРУ. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	
ОРУ. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	Контрольный тест.
ОРУ. Удар носком. Тренировочная игра.	1	
ОРУ. Удар носком. Тренировочная игра.	1	
ОРУ. Удар носком. Тренировочная игра.	1	Контрольный тест.
ОРУ. Удар серединой лба на месте. Тренировочная игра.	1	
ОРУ. Удар серединой лба на месте. Тренировочная игра.	1	
ИТОГО	34	

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале, на стационарных футбольных площадках стадионе.

Материально-техническое обеспечение.

Стадион (футбольное поле)

Помещение спортзала (футбольная площадка);

- Футбольные мячи – 10 шт;
- Футбольные ворота – 2 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт.

Информационное обеспечение

1. Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Футбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Футбол.
2. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. «Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,-М.: Советский спорт, 2004.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (с изменениями на 23 июля 2014г.)

Интернет –ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
12. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
13. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
14. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

16. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
17. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.